



8月の祝日 山の日とは？



山の日 の定義

「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する日」

また、

「お盆の時期に故郷に帰り、地元の山を見つめ直す機会」

「美しい自然を次世代につないでいけるように」

という目的もあるようです。

もともとは8月ではなく6月だった！？

元々は全国で山開きが行われる6月の第一日曜というのが当初の計画だったといわれています。しかし、祝日なのに日曜日と重なるという意見があり、実現しませんでした。

また、お盆の連休にするならば8月12日が良いといった意見も出ましたが、8月12日は日本航空123便が群馬県の山に墜落した日なので、遺族の方々に配慮して避けられました。

◎ 外出の時に気をつけたい「水」のはなし

* 体の中に含まれる水分 *

大人：60% (60kgの方であれば36kgが水分)
赤ちゃん：75%

* 1日に必要な水分量は？ *

現在の体重 × 25~35ml

1日の必要量は上の計算式で求められます。

※ 計算で出した水分量はあくまで目安です。
普段より多く汗をかく場合は、より多くの水分が必要となるため、こまめに水分補給をするようにしましょう

体内の水分を5%失うと、脱水症や熱中症などの症状が現れるといわれています。
(体重60kgの方なら、1.8Lの水分を失うと脱水症状が出る可能性があります)

* 注意すること *

スポーツドリンクは人間の体液とミネラル成分と濃度で調整されているので、体内への吸収が早いという特徴があります。
しかし、清涼飲料水やスポーツドリンクには、1本(約500ml)あたり、30~50g程度の砂糖が含まれているため、活動量の少ない方では砂糖の摂りすぎになる可能性もあります。

砂糖の量(2本100mlあたり)



上手に水分補給をして、暑い夏を乗り越えましょう